



# L'ESTRIE, CENTRÉE SUR LES GESTIONNAIRES



Cher gestionnaire,  
Chère gestionnaire,

Le contexte actuel de transformation importante du réseau amène son lot d'incertitudes pour l'ensemble du personnel et de façon plus marquée pour les gestionnaires. L'environnement actuel présente plus de facteurs de risque pouvant affecter notre équilibre psychologique et social. Ainsi, les membres du Comité régional de développement du personnel d'encadrement (composé de vos pairs, gestionnaires au sein de quelques établissements de l'Estrie) souhaitent vous soutenir en vous sensibilisant sur l'importance d'autant plus grande de prendre soin de vous en cette période de fortes turbulences.

À l'image du masque à oxygène dans un avion, les gestionnaires doivent s'assurer de leur bien-être physique, psychologique et social s'ils veulent être en mesure de soutenir leur personnel dans le changement. Comme gestionnaire, vous vous préoccupez sûrement du climat et du moral de vos troupes. Vous êtes attentif aux indices vous indiquant qu'une personne va moins bien, mais êtes-vous à l'affût de ces mêmes indices à votre égard?

## Des signaux d'alarme

Avez-vous régulièrement le sentiment d'être débordé, de vous sentir dans une impasse? Vous sentez-vous plus irritable ou impatient? Avez-vous tendance à vous isoler, à éviter les contacts sociaux? Vous arrive-t-il de vous dire : « Je ne comprends pas, d'habitude je suis capable de gérer cela? ».

Si vous vous reconnaissez un peu, vous éprouvez des sentiments qui peuvent être partagés par plusieurs d'entre nous. Voici 2 pistes de suggestions pour tenter de vous donner un peu d'oxygène.

### **A. Les facteurs de protection<sup>1</sup>**

Les facteurs sociaux liés au travail sont de nature diverse et ont une influence positive ou négative sur notre santé psychologique au travail. On peut les décliner en 2 catégories : les facteurs de risques et les facteurs de protection. Tout environnement comporte des éléments contraignants qui fragilisent notre bien-être. Afin d'éviter que ceux-ci prennent trop de place dans notre quotidien et affectent notre santé, ils doivent être « contrebalancés » par des facteurs de protection.

Les éléments positifs qui composent votre contexte de travail et votre vie personnelle et qui favorisent votre bien-être définissent vos facteurs de protection. L'importance d'avoir une personne de confiance dans votre entourage avec qui vous pouvez parler de vos préoccupations personnelles constitue un facteur de protection important. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de discuter avec quelqu'un de votre entourage ou en complément à celle-ci, le PAE représente une solution concrète.

<sup>1</sup> Tiré du projet pilote en santé psychologique du CSSS-IUGS, septembre 2014.

Le tableau suivant donne d'autres exemples de facteurs de protection regroupés sous 3 catégories :

<b>Soutien social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gestes de reconnaissance entre pairs</li> <li>✓ Communications fréquentes des changements à venir</li> <li>✓ Rendez-vous pour déjeuner ou dîner avec d'anciens collègues inspirants</li> </ul>
<b>Conciliation travail - vie personnelle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Accorder du temps à sa santé physique (sport, marche)</li> <li>✓ Prévoir à l'agenda des moments de détente</li> <li>✓ Identifier nos petits bonheurs de la journée</li> </ul>
<b>Organisation du travail</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aménagement personnalisé de son aire de travail (photos inspirantes)</li> <li>✓ Accepter l'aide et déléguer</li> <li>✓ Se donner une marge de manœuvre sur les échéanciers que l'on contrôle</li> </ul>

Cette liste n'est pas exhaustive, mais une bonne connaissance de soi vous permettra d'expérimenter vos propres facteurs de protection et de les intégrer à votre réalité quotidienne.

## B. Trouver un sens

En allant prendre une marche avec vos collègues sur l'heure du dîner (facteur de protection en bonus), demandez-leur qu'est-ce qui a du sens pour eux dans leur travail. Voici 2 réponses qu'une d'entre nous a obtenues en faisant cet exercice :

« Je garde le cap sur ce sur quoi j'ai du pouvoir concrètement, je continue à appuyer mes équipes dans un esprit d'amélioration continue des pratiques dans le ICI et maintenant. »

« Je me concentre sur les valeurs fondamentales du réseau auxquelles je crois. Je souhaite continuer de faire avancer l'accessibilité des services et la fluidité pour la clientèle. »

Nous le savons tous, le réseau de la santé et des services sociaux est un milieu de travail complexe où la personne est au cœur de toutes les préoccupations. Malgré les « turbulences », notre destination reste la même : contribuer à améliorer le bien-être des personnes qui en ont besoin.

Vous êtes une personne de cœur, au cœur de nos préoccupations.

Prenez soin de vous et des autres!

### Votre Comité régional de développement du personnel d'encadrement :

**M<sup>me</sup> Line Masson**, pour l'Association des directrices et directeurs généraux des services de santé et des services sociaux du Québec et la Table régionale des centres de réadaptation

**M<sup>me</sup> Josée Paquette**, pour l'Association québécoise d'établissement de santé et de services sociaux (mission CSSS)

**M<sup>me</sup> Annie Mercier**, pour l'Association québécoise d'établissement de santé et de services sociaux (mission CH)

**M<sup>me</sup> Johanne Simard**, pour l'Association des gestionnaires des établissements de santé et de services sociaux

**M. Jean Ferland**, pour l'Association des centres jeunesse du Québec

**M<sup>me</sup> Nadia Girard**, pour l'Association des cadres supérieurs de la santé et des services sociaux

**M. Rémy Lalancette**, pour l'Association du personnel d'encadrement du réseau de la santé et des services sociaux du Québec

**M<sup>me</sup> Nathalie Léonard**, pour l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie

**M. André Jalbert**, pour l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie

NG/jd